

DILLUNS

2

Arròs de peix i marisc
amb gamba, musclos, xocos i pèsols

Salmó al forn

Enciam i blat de moro

Fruita

K 660,1 H 104,6 P 20,8 L 17,6

9

Puré de carbassó ecològic
amb picatostes

Pernillets de pollastre al forn
amb poma

Fruita

K 922,0 H 87,6 P 56,6 L 38,5

16

Arròs
amb oli d'all i julivert (17450041) i xampinyons (31121)

Truita francesa

Enciam i blat de moro

Fruita

K 530,7 H 83,1 P 23,8 L 11,5

23

Mongetes verdes (6172083)
amb patates

Mongetes blanques guisades
(Tomàquet , ceba i all)

Fruita

K 595,9 H 62,3 P 37,6 L 23,0

30

Fideuà
amb musclo,gamba,calamar,rap,cranc,porro i ceba

Truita francesa amb formatge gratinat (69021)

Enciam i pastanaga

Fruita

K 620,7 H 59,3 P 26,9 L 32,5

DIMARTS

3

Puré de carbassa (43459)

Hamburguesa de pollastre al forn (8250009)

Enciam i olives

Fruita

K 674,7 H 68,6 P 30,9 L 33,9

10

Espirals tricolor
amb salsa bolognesa de llegums

Truita d'espinacs i patata

Enciam i tonyina

Fruita

K 643,8 H 68,1 P 23,6 L 28,4

17

Amanida verda completa
(Enciam, olives , blat de moro i picatostes)

Contraeix de pollastre al forn 6250110
amb poma

Fruita

K 672,1 H 93,1 P 17,2 L 26,1

24

Risotto (arròs)
amb salsa de bolets i formatge

Cuetes de rap al forn 6350040
amb patates

Fruita

K 697,0 H 83,0 P 23,5 L 33,2

31

Pèsols
amb patates

Estofat de gall d'indi fornejat
amb patata(43005)

Fruita

K 629,4 H 72,5 P 38,5 L 20,1

DIMECRES

4

Guisat de mongetes tendres 6170223)
(,mongeta verde, pastanaga, patata) 6170223

Truita de patata i tonyina

Enciam i blat de moro

Fruita

K 653,4 H 83,1 P 27,3 L 19,1

11

Cigrons ecològics guisats amb espinacs

Hamburguesa de verdures (pastanaga, api,nab) 82287

Enciam i blat de moro

Fruita

K 663,0 H 78,0 P 37,3 L 21,9

18

Tirabuixons (8451090)
amb salsa de tomàquet casolà

Delícies de lluç al forn

Enciam i olives

Fruita

K 567,6 H 60,3 P 28,7 L 24,8

25

Cigrons ecològics guisats amb espinacs

Hamburguesa de vedella al forn

Enciam i olives

Fruita

K 703,9 H 77,4 P 39,4 L 32,4

31

Logo: SERHS FOOD 01 FEB 2023
Dept. d'Ensenyament i Formació Professional
Col·legi Sagrada Família

K H P L

DIJOUS

5

Nius d'espaguetis integrals
amb salsa beixamel

Fricandó de vedella
amb ceba i pastanaga

Fruita

K 641,0 H 60,1 P 39,5 L 19,9

12

FESTA

K 620,0 H 71,8 P 33,0 L 23,3

19

Puré de pastanaga ecològica
amb picatostes

Salsitxes de vedella a la planxa (6272643)
amb tomàquet (6272643)

Fruita

K 674,2 H 94,2 P 27,3 L 20,8

26

Puré de verdura (mongeta tendra , pastanaga,ceba)

Truita de carbassó i patata

Enciam i blat de moro

Fruita

K 514,3 H 68,4 P 14,0 L 21,3

26

TOTS ELS MENÚ ESTAN ACOMPANYATS
AMB AIGUA I PA ECOLÒGIC
CUINAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA

K H P L

DIVENDRES

6

Llenties ecològiques guisades
amb verdures (ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)

Bistec de gall d'indi al forn (8250010)
amb salsa espanyola (xampinyons, porro i llorer)

logurt

K 946,8 H 72,2 P 35,4 L 54,7

13

DIAL LLIURE DISPOSICIÓ

Bròquil
amb patates

Filet de gall d'indi a la planxa (8250033)

Enciam i olives

logurt

K 451,1 H 47,2 P 18,8 L 33,2

20

Llenties ecològiques guisades
amb verdures (ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)

Vegetal de coliflor i formatge

Enciam i tonyina

logurt

K 747,6 H 34,2 P 29,4 L 53,9

27

Espirals (8451090)
amb salsa pesto (oli i albahaca)

Filet de gall d'indi al forn amb formatge (44179)

Enciam i olives

logurt

K 814,2 H 70,3 P 49,4 L 36,7

27

OCTUBRE
HOU LA CALOR, EN PORTA EL FRED.

K H P L

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>2</p> <p>Arròs de peix i marisc amb gamba, musclos, xocos i pèsols</p> <p>Salmó al forn</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>3</p> <p>Pure de carbassa (43459)</p> <p>Hamburguesa de pollastre al forn (8250009)</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>4</p> <p>Guisat de mongetes tendres 6170223) (,mongeta verde, pastanaga, patata) 6170223</p> <p>Truita de patata i tonyina</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>5</p> <p>Nius d'espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolà</p> <p>Fingers vegetals de bròquil (84292)</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>6</p> <p>Llenties ecològiques guisades amb verdures (ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)</p> <p>Bistec de gall d'indi al forn (8250010)</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Compota multifruites</p> <p>K H P L</p>
<p>9</p> <p>Puré d'hortalisses (43460)</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb poma</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>10</p> <p>Espirals tricolor amb salsa bolognesa de llegums</p> <p>Truita d'espinaçs i patata</p> <p>Enciam i tonyina</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>11</p> <p>Cigrons ecològics guisats amb espinacs</p> <p>Cruixents vegetals de blat de moro (84292)</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>12</p> <p>FESTA</p>	<p>DIA LLIBRE DISPOSICIÓ</p> <p>13</p> <p>Bròquil amb patates</p> <p>Filet de gall d'indi a la planxa (8250033)</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Compota multifruites</p> <p>K H P L</p>
<p>16</p> <p>Arròs amb oli d'all i julivert (17450041) i xampinyons (31121)</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>17</p> <p>Amanida verda completa (Enciam, olives , blat de moro i picatostes)</p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn 6250110</p> <p>amb poma</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>18</p> <p>Tirabuixons (8451090) amb salsa de tomàquet casolà</p> <p>Salmó al forn</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>19</p> <p>Puré d'hortalisses (43460)</p> <p>Truita de carbassó i patata</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>20</p> <p>Llenties ecològiques guisades amb verdures (ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)</p> <p>Cruixents vegetals de blat de moro (84292)</p> <p>Enciam i tonyina</p> <p>Compota multifruites</p> <p>K H P L</p>
<p>23</p> <p>Mongetes verdes (6172083) amb patates</p> <p>Mongetes blanques guisades (Tomàquet , ceba i all)</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>24</p> <p>Arròs amb oli i xampinyons (31121)</p> <p>Cuetes de rap al forn 6350040 amb patates</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>25</p> <p>Cigrons ecològics guisats amb espinacs</p> <p>Fingers vegetals tricolor (84292)</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>26</p> <p>Ensaladilla tricolor (pèsols, pastanaga, patata) (12807)</p> <p>Truita de carbassó i patata</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>27</p> <p>Espirals (8451090) amb oli d'oliva i orenga</p> <p>Fingers de gall d'indi (39989)</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Compota multifruites</p> <p>K H P L</p>
<p>30</p> <p>Fideuà amb musclo, gamba, calamar, rap, cranc, porro i ceba</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>31</p> <p>Pèsols amb patates</p> <p>Estofat de gall d'indi fornejat amb patata (43005)</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>31</p> <p>SERHS FOOD 01 FEB. 2023 Dept. D'educació i Formació Lourdes Calata Cabrerola C/ Muntaner, 100 Sabadell</p>	<p>31</p>	<p>31</p>

TOTS ELS MENUS ESTAN ACOMPANYATS
AMB AIGUA I PA ECOLÒGIC
ELIAT I AMANT AMB OLI D'OLIVA



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>2</p> <p>Arròs de peix i marisc amb gamba, musclos, xocos i pèsols</p> <p>Salmó al forn</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>3</p> <p>Pure de carbassa (43459)</p> <p>Hamburguesa de pollastre al forn (8250009)</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>4</p> <p>Guisat de mongetes tendres 6170223) (,mongeta verda, pastanaga, patata) 6170223</p> <p>Truita de patata i tonyina</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>5</p> <p>Nius d'espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolà</p> <p>Fricandó de vedella amb ceba i pastanaga</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>6</p> <p>Llenties ecològiques guisades amb verdures (ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)</p> <p>Bistec de gall d'indi al forn (8250010) amb salsa espanyola (xampinyons, porro i lloret)</p> <p>logurt sense lactosa : 133170</p> <p>K H P L</p>
<p>9</p> <p>Puré d'hortalisses (43460)</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb poma</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>10</p> <p>Espirals tricolor amb salsa bolongesa de llegums</p> <p>Truita d'espínacs i patata</p> <p>Enciam i tonyina</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>11</p> <p>Cigrons ecològics guisats amb espínacs</p> <p>Cruixents vegetals de blat de moro (84292)</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>12</p> <p>FESTA</p> <p>K H P L</p>	<p>DIA LLIBRE DISPOSICIÓ</p> <p>13</p> <p>Bròquil amb patates</p> <p>Filet de gall d'indi a la planxa (8250033) Enciam i olives</p> <p>logurt sense lactosa : 133170</p> <p>K H P L</p>
<p>16</p> <p>Arròs amb oli d'all i julivert (17450041) i xampinyons (31121)</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>17</p> <p>Amanida verda completa (Enciam, olives , blat de moro i picatostes)</p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn 6250110 amb poma</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>18</p> <p>Tirabuixons (8451090) amb salsa de tomàquet casolà</p> <p>Salmó al forn</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>19</p> <p>Puré d'hortalisses (43460)</p> <p>Salsitxes de vedella a la planxa (6272643) amb tomàquet (6272643)</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>20</p> <p>Llenties ecològiques guisades amb verdures (ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)</p> <p>Cruixents vegetals de blat de moro (84292)</p> <p>Enciam i tonyina</p> <p>logurt sense lactosa : 133170</p> <p>K H P L</p>
<p>23</p> <p>Mongetes verdes (6172083) amb patates</p> <p>Mongetes blanques guisades (Tomàquet , ceba i all)</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>24</p> <p>Arròs amb oli i xampinyons (31121)</p> <p>Cuetes de rap al forn 6350040 amb patates</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>25</p> <p>Cigrons ecològics guisats amb espínacs</p> <p>Hamburguesa de vedella al forn</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>26</p> <p>Ensaladilla tricolor (pèsols, pastanaga, patata) (12807)</p> <p>Truita de carbassó i patata</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>27</p> <p>Espirals (8451090) amb oli d'oliva i orenga</p> <p>Fingers de gall d'indi (39989) Enciam i olives</p> <p>logurt sense lactosa : 133170</p> <p>K H P L</p>
<p>30</p> <p>Fideuà amb musclo, gamba, calamar, rap, cranc, porro i ceba</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>31</p> <p>Pèsols amb patates</p> <p>Estofat de gall d'indi fornejat amb patata (43005)</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p> <p>01 FEB. 2023</p> <p>Dept. D'educació i Formació Lourdes Català González Col·legi Marçal Ferragut</p> </p>	<p>TOTS ELS MENÚ ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA ECOLÒGIC</p> <p>CUINAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA</p> <p>K H P L</p>	<p> <p>OCTUBRE FEBRET, TU JUI LA CALOR I NOS PORTA EL FRED.</p> </p>

DILLUNS

2
Arròs de peix i marisc
amb gamba, musclos, xocos i pèsols
Salmó al forn
Enciam i blat de moro

K H P L
Fruita

DIMARTS

3
Pure de carbassa (43459)
Hamburguesa de pollastre al forn (8250009)
Enciam i olives

K H P L
Fruita

DIMECRES

4
Guisat de mongetes tendres 6170223)
(,mongeta verde, pastanaga, patata) 6170223
Truita de patata i tonyina
Enciam i blat de moro

K H P L
Fruita

DIJOUS

5
Nius d'espaguetis integrals
amb salsa beixamel
Fricandó de vedella
amb ceba i pastanaga

K H P L
Fruita

DIVENDRES

6
Llenties ecològiques guisades
amb verdures (ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)
Bistec de gall d'indi al forn (8250010)
Enciam i olives

K H P L
logurt

DIÀL·LUIRE DISPOSICIÓ

9
Puré de carbassó ecològic
amb picatostes
Pernilet de pollastre al forn
amb poma

K H P L
Fruita

10
Espirals tricolor
amb salsa bolognesa de llegums
Truita d'espinacs i patata
Enciam i tonyina

K H P L
Fruita

11
Cigrons ecològics guisats amb espinacs
Hamburguesa de verdures (pastanaga, api,nab) 82287
Enciam i blat de moro

K H P L
Fruita

12
FESTA

K H P L

13
Bròquil
amb patates
Filet de gall d'indi a la planxa (8250033)
Enciam i olives

K H P L
logurt

16
Arròs
amb oli d'all i julivert (17450041) i xampinyons (31121)
Truita francesa
Enciam i blat de moro

K H P L
Fruita

17
Amanida verda completa
(Enciam, olives , blat de moro i picatostes)
Contraçuixa de pollastre al forn 6250110
amb poma

K H P L
Fruita

18
Tirabuixons (8451090)
amb salsa de tomàquet casolà
Delícies de lluç al forn
Enciam i olives

K H P L
Fruita

19
Puré de pastanaga ecològica
amb picatostes
Salsitxes de vedella a la planxa (6272643)
amb tomàquet (6272643)

K H P L
Fruita

20
Llenties ecològiques guisades
amb verdures (ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)
Vegetal de coliflor i formatge
Enciam i tonyina

K H P L
logurt

23
Mongetes verdes (6172083)
amb patates
Mongetes blanques guisades
(Tomàquet , ceba i all)

K H P L
Fruita

24
Arròs
amb oli i xampinyons (31121)
Cuetes de rap al forn 6350040
amb patates

K H P L
Fruita

25
Cigrons ecològics guisats amb espinacs
Hamburguesa de vedella al forn
Enciam i olives

K H P L
Fruita

26
Puré de verdura (mongeta tendra , pastanaga, ceba)
Truita de carbassó i patata
Enciam i blat de moro

K H P L
Fruita

27
Espirals (8451090)
amb salsa pesto (oli i albahaca)
Filet de gall d'indi al forn amb formatge (44179)
Enciam i olives

K H P L
logurt

30
Fideuà
amb musclo,gamba,calamar,rap,cranc,porro i ceba
Truita francesa amb formatge gratinat (69021)
Enciam i pastanaga

K H P L
Fruita

31
Pèsols
amb patates
Estofat de gall d'indi fornejat
amb patata (43005)

K H P L
Fruita

31
SERHS FOOD
01 FEB. 2023
Dept. D'Acció i Mitjans
Lourdes Catala Escrivana
Col·labora: CATALUNYA

K H P L

TOTS ELS MENÚ ESTAN ACOMPANYATS
AMB AIGUA I PA ECOLÒGIC
EQUINAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA

K H P L



K H P L

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>2</p> <p>Arròs de peix i marisc amb gamba, musclos, xocos i pèsols</p> <p>Salmó al forn</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>3</p> <p>Purè de carbassa (43459)</p> <p>Varetes verdes (44059)</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>4</p> <p>Guisat de mongetes tendres 6170223) (,mongeta verde, pastanaga, patata) 6170223</p> <p>Truita de patata i tonyina</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>5</p> <p>Nius d'espaguetis integrals amb salsa beixamel</p> <p>Fingers vegetals de bròquil (84292)</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>6</p> <p>Llenties ecològiques guisades amb verdures (ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)</p> <p>Rollito de primavera</p> <p>Enciam i olives</p> <p>logurt</p> <p>K H P L</p>
<p>9</p> <p>Purè de carbassó ecològic amb picatostes</p> <p>Crestes de verdures al forn (carbassó, pebrot, ou) 44013</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>10</p> <p>Espirals tricolor amb salsa bolognesa de llegums</p> <p>Truita d'espínacs i patata</p> <p>Enciam i tonyina</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>11</p> <p>Cigrons ecològics guisats amb espinacs</p> <p>Hamburguesa de verdures (pastanaga, api,nab) 82287</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>12</p> <p>FESTA</p>	<p>13</p> <p>DIA LLIBRE DISPOSICIÓ</p> <p>Bròquil amb patates</p> <p>Rollito de primavera</p> <p>Enciam i olives</p> <p>logurt</p> <p>K H P L</p>
<p>16</p> <p>Arròs amb oli d'all i julivert (17450041) i xampinyons (31121)</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>17</p> <p>Amanida verda completa (Enciam, olives , blat de moro i picatostes)</p> <p>Vegetal de quinoa</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>18</p> <p>Tirabuixons (8451090) amb salsa de tomàquet casolà</p> <p>Delícies de lluç al forn</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>19</p> <p>Purè de pastanaga ecològica amb picatostes</p> <p>Truita de carbassó i patata</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>20</p> <p>Llenties ecològiques guisades amb verdures (ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)</p> <p>Vegetal de coliflor i formatge</p> <p>Enciam i tonyina</p> <p>logurt</p> <p>K H P L</p>
<p>23</p> <p>Mongetes verdes (6172083) amb patates</p> <p>Mongetes blanques guisades (Tomàquet , ceba i all)</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>24</p> <p>Arròs amb oli i xampinyons (31121)</p> <p>Cuetes de rap al forn 6350040</p> <p>amb patates</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>25</p> <p>Cigrons ecològics guisats amb espinacs</p> <p>Crestes de verdures al forn (carbassó, pebrot, ou) 44013</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>26</p> <p>Purè de verdura (mongeta tendra , pastanaga, ceba)</p> <p>Truita de carbassó i patata</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>27</p> <p>Espirals (8451090) amb salsa pesto (oli i albahaca)</p> <p>Delícia vegetal de couscús i verdures</p> <p>Enciam i olives</p> <p>logurt</p> <p>K H P L</p>
<p>30</p> <p>Fideuà amb musclo,gamba,calamar,rap,cranc,porro i ceba</p> <p>Truita francesa amb formatge gratinat (69021)</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>31</p> <p>Pèsols amb patates</p> <p>Madonguilles de salmó amb carbassa al forn</p> <p>Enciam</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>31</p> <p>SERHS FOOD 01 FEB. 2023 Dept. d'Ensenyament Lourdes Català Capdevila C/ Muntaner, 693</p>	<p>31</p> <p>TOTS ELS MENÚ ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA ECOLÒGIC CUINAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA</p>	<p>31</p> <p>OCTUBRE OCTUBRE I FEBRET, JUJULA CALOR I PAS PORTA EL FRED.</p>

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>2</p> <p><u>Arròs</u> amb oli d'oliva i orenga</p> <p>Salmó al forn</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>3</p> <p>Pure de carbassa (43459)</p> <p>Hamburguesa de pollastre al forn (8250009)</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>4</p> <p>Guisat de mongetes tendres 6170223) (,mongeta verda, pastanaga, patata) 6170223</p> <p>Truita de patata i tonyina</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>5</p> <p><u>Nius d'espaguetis integrals</u> <u>amb beixamel</u></p> <p>Fricandó de vedella amb ceba i pastanaga</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>6</p> <p><u>Lenties ecològiques guisades</u> amb verdures (ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)</p> <p>Bistec de gall d'indi al forn (8250010)</p> <p>Enciam i olives</p> <p>logurt desnatat</p> <p>K H P L</p>
<p>9</p> <p>Purè de carbassó ecològic</p> <p>Pernillets de pollastre al forn</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>10</p> <p><u>Espirals tricolor</u> amb salsa bolongesa de llegums</p> <p>Truita d'espinaacs i patata</p> <p>Enciam i tonyina</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>11</p> <p><u>Cigrons ecològics guisats amb espinacs</u></p> <p>Hamburguesa de verdures (pastanaga, api,nab) 82287</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>12</p> <p>FESTA</p>	<p>13</p> <p>DIA LLIBRE DISPOSICIÓ</p> <p>Bròquil amb patates</p> <p>Filet de gall d'indi a la planxa (8250033)</p> <p>Enciam i olives</p> <p>logurt desnatat</p> <p>K H P L</p>
<p>16</p> <p><u>Arròs</u> amb oli d'all i julivert (17450041) i xampinyons (31121)</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>17</p> <p>Amanida verda completa (Enciam, olives , blat de moro i picatostes)</p> <p>Pit de pollastre al forn (8250033)</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>18</p> <p><u>Tirabuixons (8451090)</u> amb salsa de tomàquet casolà</p> <p>Filet de lluç al planxa (8350140)</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>19</p> <p>Purè de pastanaga ecològica</p> <p>Salsitxes de vedella a la planxa (6272643) amb tomàquet (6272643)</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>20</p> <p><u>Lenties ecològiques guisades</u> amb verdures (ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)</p> <p>Vegetal de coliflor i formatge</p> <p>Enciam i tonyina</p> <p>logurt desnatat</p> <p>K H P L</p>
<p>23</p> <p>Mongetes verdes (6172083) amb patates</p> <p>Mongetes blanques guisades (Tomàquet , ceba i all)</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>24</p> <p><u>Arròs</u> amb oli i xampinyons (31121)</p> <p>Cuetes de rap al forn 6350040 amb patates</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>25</p> <p>Cigrons ecològics guisats amb espinacs</p> <p>Hamburguesa de vedella al forn</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>26</p> <p>Purè de verdura (mongeta tendra , pastanaga, ceba)</p> <p>Truita de carbassó i patata</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>27</p> <p><u>Espirals (8451090)</u> amb oli d'oliva i orenga</p> <p>Vegetal de coliflor i formatge</p> <p>Enciam i olives</p> <p>logurt desnatat</p> <p>K H P L</p>
<p>30</p> <p><u>Fideuà</u> amb musclo,gamba,calamar,rap,cranc,porro i ceba</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>31</p> <p><u>Pèsols</u> amb patates</p> <p>Bistec de gall d'indi al forn (8250010)</p> <p>Enciam</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>31</p> <p>SERHS FOOD 01 FEB 2023 Dept. D'Ensenyament i Recursos Lourdes Català Casadevall Col·legi "SABADELL"</p>	<p>56123</p> <p>TOTS ELS MENÚ ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA ECOLÒGIC CUINAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA</p> <p>K H P L</p>	<p>56123</p> <p>HIPOCALÒRIC - Els plats que apareixen subratllats en aquest menú, són els equivalents a mitges racions 1/2 ració</p> <p>K H P L</p>

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>2</p> <p>Arròs amb oli d'oliva i orenga Salmó al forn Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p>	<p>3</p> <p>Pure de carbassa (43459) Hamburguesa de pollastre al forn (8250009) Enciam i olives</p> <p>Fruita</p>	<p>4</p> <p>Guisat de mongetes tendres 6170223) (,mongeta verde, pastanaga, patata) 6170223 Trita de patata i tonyina Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p>	<p>5</p> <p>Nius d'espaguets integrals amb salsa beixamel Fricandó de vedella amb ceba i pastanaga</p> <p>Fruita</p>	<p>6</p> <p>Lenties ecològiques guisades amb verdures (ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot) Bistec de gall d'indi al forn (8250010) Enciam i olives logurt</p>
<p>9</p> <p>Puré de carbassó ecològic Pernillets de pollastre al forn amb poma</p> <p>Fruita</p>	<p>10</p> <p>Espirals tricolor amb salsa bolognesa de llegums Trita d'espinacs i patata Enciam i tonyina</p> <p>Fruita</p>	<p>11</p> <p>Cigrons ecològics guisats amb espinacs Hamburguesa de verdures (pastanaga, api,nab) 82287 Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p>	<p>12</p> <p>FESTA</p>	<p>13</p> <p>DIA LLIBRE DISPOSICIÓ</p> <p>Bròquil amb patates Filet de gall d'indi a la planxa (8250033) Enciam i olives logurt</p>
<p>16</p> <p>Arròs amb oli d'oliva i orenga Trita francesa Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p>	<p>17</p> <p>Amanida verda completa (Enciam, olives , blat de moro i picatostes) Contraeix de pollastre al forn 6250110 amb poma</p> <p>Fruita</p>	<p>18</p> <p>Tirabuixons (8451090) amb salsa de tomàquet casolà Delícies de lluç al forn Enciam i olives</p> <p>Fruita</p>	<p>19</p> <p>Puré de pastanaga ecològica Salsitxes de vedella a la planxa (6272643) amb tomàquet (6272643)</p> <p>Fruita</p>	<p>20</p> <p>Lenties ecològiques guisades amb verdures (ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot) Vegetal de coliflor i formatge Enciam i tonyina logurt</p>
<p>23</p> <p>Mongetes verdes (6172083) amb patates Mongetes blanques guisades (Tomàquet , ceba i all)</p> <p>Fruita</p>	<p>24</p> <p>Arròs amb salsa de bolets i formatge Cuetes de rap al forn 6350040 amb patates</p> <p>Fruita</p>	<p>25</p> <p>Cigrons ecològics guisats amb espinacs Hamburguesa de vedella al forn Enciam i olives</p> <p>Fruita</p>	<p>26</p> <p>Puré de verdura (mongeta tendra , pastanaga, ceba) Trita de carbassó i patata Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p>	<p>27</p> <p>Espirals (8451090) amb oli d'oliva i orenga Filet de gall d'indi al forn amb formatge (44179) Enciam i olives logurt</p>
<p>30</p> <p>Espirals amb salsa de tomàquet casolà Trita francesa amb formatge gratinat (69021) Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p>	<p>31</p> <p>Pèsols amb patates Estofat de gall d'indi fornejat amb patata (43005)</p> <p>Fruita</p>	<p>31</p>	<p>31</p>	<p>31</p>

SERHS FOOD
01 FEB. 2023
Dept. D'Ensenyament i Recursos
Lourdes Català Cerdanya
Col·legi "SABADELL"

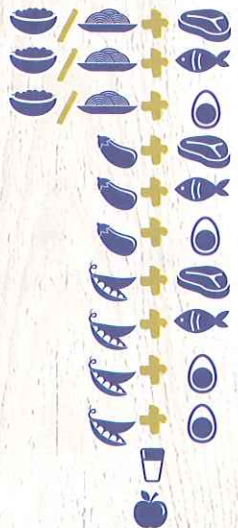
TOTS ELS MENÚ ESTAN ACOMPANYATS
AMB AIGUA I PA ECOLÒGIC
ELIUNIT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA



recomanacions del sopar

Us suggerim els grups d'aliments més adients per al sopar dels vostres fills i filles, per tal de completar la dieta equilibrada del dia. Aquestes orientacions us poden ajudar a planificar els sopars setmanals perquè siguin variats i saludables.

DINAR



SOPAR



aquest mes

Una tardor plena d'energia

La tardor, igual que la resta de l'any, és una època on és molt important mantenir una dieta saludable i aprofitar al màxim els avantatges dels productes de temporada.

Ens preparem per a l'hivern:

Els productes gastronòmics de la temporada són els bolets, les castanyes i les carbasses, les magranes, els productes de la verema i l'aviram, l'oli, l'all, les patates, el formatge i els llegums...

Algunes receptes de temporada:

Llom de bacallà al forn sobre salsa de ceps amb cloïsses i trompetes de la mort

http://lacuinadesempre.blogspot.com/2014/01/llom-de-bacalla-al-forn-sobre-salsa_3.html

Tradicions i festes per celebrar en família:

Aquesta estació és l'època en què es cullen dos dels productes del bosc: les castanyes i els bolets. Us recomanem la web www.bolets.com on podreu trobar tots els indrets de Catalunya on collir bolets, previsió del temps, com conservar-los, etc.

Algunes de les nostres festivitats més destacades:

Festes de Santa Teresa (15 d'octubre)

Festes de Sant Lluç (18 d'octubre)

Festes de Sant Narcís (29 d'octubre)

10 mesos causes



Tu ets el que menges i el que beus

Cuida la teva alimentació... és la base del teu creixement sa i del teu futur, per tenir un cos fort i una ment equilibrada.



D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Informació nutricional del menú escolar diari

K Energia (kcal)

H Hidrats de carboni

P Proteïna

L Lípids